

УДК 159.9:796.052.24

Зайцева Ю.В.¹, Белкіна О.Р.²

¹канд. пед наук, доцент, ПНПУ імені В.Г. Короленка

²студент, ПНПУ імені В.Г. Короленка

ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН СПОРТСМЕНА

Дослідники вважають, що розуміння психологічної готовності спортсмена можна визначити орієнтуючись на його поведінку та стан під час змагань. З точки зору психології, спортивне змагання трактують по-різному.

Є вчені, які спортивне змагання розглядають як психічне явище, що володіє характерними властивостями, багатогранними процесами і специфічними станами [1, 2, 4].

У психолого-педагогічній літературі зустрічається розуміння змагань як специфічний вид діяльності та поведінки спортсмена [1, 2, 3, 4].

Аналіз літературних джерел показав, що у спортивній психології досить часто можна зустріти термін суперництво, який уживається як синонім цього терміну, тобто прагнення до перемоги, бажання досягти найвищого результату, можливість співставити власний рівень підготовленості із своїм попереднім або з рівнем підготовленості інших спортсменів [2, 4]. Саме під час змагань, спортсмени та тренер мають можливість побачити результат попередньої, не лише спортивної підготовки, а й психологічної, у процесі навчально-тренувальної діяльності [1, 3].

Важко недооцінити мотиваційний аспект спортивних змагань, можливість випробувати власні сили, уміння й навички, отримані у результаті тренувального процесу, окрім того, відчуття перемоги, отримання нагород сприяє самоствердженню й сприяє формуванню особистості спортсмена.

Аналіз наукової та навчально-методичної літератури [1, 2, 3] дозволив з'ясувати, що психологія змагань, з психологічної точки зору включає вольовий та емоційний компоненти.

Саме бажання і прагнення перемогти суперника, досягнення бажаного результату під час змагань, отримати статус чемпіона, покращення особистого досягнення суттєво впливає на оцінку і самооцінку спортсмена.

Інша психологічна категорія, яка характеризує змагальну діяльність, є емоції. Емоційні переживання у ході спортивних змагань відрізняються значною насиченістю, швидкістю зміни станів, інтенсивністю протікання процесів.

На ступінь емоційних проявів у процесі спортивних змагань впливають певні чинники, а саме: рівень змагань; особистісна значимість; склад учасників; наявність досвіду; рівень тренуваності; індивідуальні особливості.

Спортивні змагання – це складова спортивної діяльності гравців, що передбачає і високе емоційне напруження й значну різноманітність емоційних проявів. Дослідники у сфері психології спорту [2, 4] виокремлюють різноманітні емоційні прояви спортсменів: змагальне збудження; бойовий настрій; спортивна захопленість; спортивний азарт; спортивна злість; змагальність; агресивність; спортивна честь; почуття особистої переваги; почуття обов'язку і відповідальності; почуття спортивної діяльності тощо.

Змагальна діяльність має певну структуру, особливе місце в якій займають передзмагальні та післязмагальні психічні стани. Розрізняють такі типи передзмагальних станів [1, 2, 3]:

- стартова лихоманка. Стан спортсмена, при якому спостерігається сильна схвильованість, порушення поведінки, швидкі зміни емоційних станів, розосередженість, помилки та інші.

- стартова апатія. Характеризується проявом у нервових процесах, які є протилежними тим, що сприяють виникненню стартової лихоманки, тобто спостерігається посилення гальмівних процесів у нервовій системі, частіше це відбувається як результат сильного стомлення чи перетренування.

- бойова готовність, пов'язана з оптимальним співвідношенням динаміки процесів збудження і гальмування у нервовій системі, їх врівноваженістю і оптимальної рухливостю.

Результат змагань значною мірою впливає на психічний стан спортсмена. Поразка або невиправдані надії може викликати депресивний стан у гравця, розчарування, невпевненість у майбутньому у своїх здібностях і силах, заздрість, може з'явитись небажання тренуватись і навіть небажання продовжувати заняття спортом. Особливо гостро такі стани можуть проявлятися у спортсмена, якщо він не зміг проявити свій спортивний, бійцівський характер, або ж зіткнувся з несправедливим суддівством.

Отже, саме формування адекватної реакції на успіхи і невдачі – одна з головних задач розвитку особистості спортсмена, що вирішуються у змагальній діяльності.

Список використаних джерел

1. Курашвілі В. А. Психологічна підготовка спортсменів інноваційні технології. URL: <http://ibib.ltd.ua/osnovnyie-napravleniya-psihologicheskoy34248.html>

2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник (для тренеров) : в 2 кн. К. : Олимп. лит., 2015. Кн. 2. 2015. 770 с.

3. Федик О. В. Психологія спорту: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія». ІваноФранківськ : Інін, 2013. 226 с.

4. Штифурак В., Драчук А. Особливості психологічної підготовки в умовах спортивної діяльності на сучасному етапі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : збірник наукових праць. Вінниця. Вип. 1. 2017. С. 476-482.